

2019.október

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd 44.hét	Karalábéleves rizsliszttel sűrítve Gluténmentes tavaszi sertésragu Glutén-, és tojásmentes burgonyagombóc	Zöldségleves Kókusztejszínes gombás csirkecomb Párolt rizs Fejeskáposzta saláta	Gyümölcsleves Glutén mentes Grillezett p.comb Sárgarépás köles	Sertés raguleves Glutén-tejmentes Sült csirkemell Sóska mártás Glutén-tejmentes Glutén mentes kenyér	
	energia: 618 Kcal szénhidrát: 82 g	energia: 598 Kcal szénhidrát: 46 g	energia: 560 Kcal szénhidrát: 46 g	energia: 572 Kcal szénhidrát: 53 g	energia: 541 Kcal szénhidrát: 59 g
	fehérje: 23 g cukor: 1 g	fehérje: 37 g cukor: 11 g	fehérje: 31 g cukor: 0 g	fehérje: 19 g cukor: 0 g	fehérje: 17 g cukor: 3 g
Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; szezám; Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:

2019.november

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd 45.hét	Gluténmentes paradicsomleves Gluténmentes natúr pulykamellszelet Tésztaköret glutén- és tojásmentes tésztából Glutén-, tej- és tojásmentes supreme mártás	Hamis gulyásleves Glutén- és tejmentes sajtos halfilé Padlizsán saláta Alma	Tejmentes lencsekrémleves Gluténmentes majorannás marhatokány Glutén- és tejmentes káposztafőzelék	Tejmentes görög salátaleves Glutén-, tej- és tojásmentes rántott csirkemáj Párolt köles	Gluténmentes zöldbabeleves Bácskai rizseshús Zelleres almasaláta
	energia: 694 Kcal szénhidrát: 83 g	energia: 421 Kcal szénhidrát: 39 g	energia: 610 Kcal szénhidrát: 63 g	energia: 585 Kcal szénhidrát: 60 g	energia: 616 Kcal szénhidrát: 71 g
	fehérje: 26 g cukor: 5 g	fehérje: 20 g cukor: 0 g	fehérje: 25 g cukor: 2 g	fehérje: 22 g cukor: 1 g	fehérje: 20 g cukor: 5 g
Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: hal; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd 46.hét	Glutén-, és tojásmentes tarhonyaleves Tojásmentes húsgombóc, sertésből Glutén-, és tejmentes tökfőzelék	Vegyes gyümölcsleves, tej- és gluténmentesen Sült csirkemell Párolt rizs Uborkasaláta	Glutén-, és tejmentes pórégagyaleves Pulykaragu Párolt brokkoli Párolt köles	Gombaleves, rizsliszttel Natúr halfilé, gluténmentesen Párolt barnarizs Paradicsomsaláta	Reszelttészta leves glutén és tojásmentes tésztával Szezámos csirkasaláta Gluténmentes magvas zsemle
	energia: 456 Kcal szénhidrát: 50 g	energia: 507 Kcal szénhidrát: 74 g	energia: 602 Kcal szénhidrát: 58 g	energia: 546 Kcal szénhidrát: 75 g	energia: 401 Kcal szénhidrát: 49 g
	fehérje: 14 g cukor: 1 g	fehérje: 27 g cukor: 13 g	fehérje: 28 g cukor: 1 g	fehérje: 24 g cukor: 5 g	fehérje: 25 g cukor: 2 g
Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: hal; zeller Feltételezhető:	Allergének; zeller; szezám Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd 47.hét	Gluténmentes magyaros karfiolleves Tejmentes csirkemáj rizottó Céklasaláta	Rántott leves rizsliszttel, gluténmentes zsemlekockával Mustáros marhaszelet, mentes Pirított burgonya Paprikasaláta	Zöldségleves Glutén-, és tejmentes csikós tokány Babsaláta	Gluténmentes zellerleves Sertéspörkölt Sárgarépás rizs	Gluténmentes burgonyaleves Töltött cukkini Glutén-, és tejmentes kapormártás
	energia: 544 Kcal szénhidrát: 74 g	energia: 682 Kcal szénhidrát: 68 g	energia: 631 Kcal szénhidrát: 56 g	energia: 572 Kcal szénhidrát: 53 g	energia: 672 Kcal szénhidrát: 69 g
	fehérje: 26 g cukor: 5 g	fehérje: 22 g cukor: 5 g	fehérje: 26 g cukor: 11 g	fehérje: 19 g cukor: 0 g	fehérje: 19 g cukor: 7 g
Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: mustár Feltételezhető:; kén-dioxid, szulfid	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek

Ebéd 48.hét	Csirkeragu leves Glutén- és tojásmentes gránátos kocka Csemege uborka	Glutén- és tejszentes kukorica krémleves Szójamentes sült virsli Glutén- és tejszentes zöldborsófőzelék	Glutén- és tejszentes karfiolkrémleves Sült csirkemell Petrezselymes burgonya Gyömbéres párolt vöröskáposzta	Fahéjas szilvaleves, tej-, és gluténmentesen Glutén- és tejszentes pulykapaprikás Gombás rizs	Zöldségleves Natúr halfilé, gluténmentesen Fél adag párolt kukorica Párolt bulgúr Tiroli saláta
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 457 Kcal 16 g 11 g / 1,5 g szénhidrát: cukor: só: 71 g 0 g 2,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 603 Kcal 22 g 29 g / 11,6 g szénhidrát: cukor: só: 65 g 3 g 2,1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 563 Kcal 28 g 26 g / 8,6 g szénhidrát: cukor: só: 55 g 0 g 2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 507 Kcal 25 g 20 g / 9,5 g szénhidrát: cukor: só: 57 g 7 g 1,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 649 Kcal 27 g 23 g / 3 g szénhidrát: cukor: só: 83 g 1 g 4 g
	Allergének: zeller; mustár Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller; hal Feltételezhető: